

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ГРЕБЦОВ

Р.В. Берегорулько, 1 курс

Д.О. Лось, магистрант

Научный руководитель – С.В. Власова, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

Спорт высших достижений предъявляет огромные требования к организму спортсменов [0]. Это вызывает необходимость серьезного контроля рациона питания и питьевого режима спортсменов, как в тренировочном, соревновательном, так и в восстановительном периодах. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов на различных этапах подготовки спортсмена позволяют ему поддерживать спортивную форму, восполнять запасы веществ, необходимых на соревнованиях, а также восстанавливаться в более быстрый период времени [0,0,0]. Питьевой режим не менее важен для спортсмена [0,0]. Питание, питьевой режим, режим дня – все это неотъемлемые факторы для продления активного спортивного долголетия.

Между тем, существуют субъективные и объективные причины, которые препятствуют соблюдению принципов рационального питания в первую очередь в среде юных спортсменов и резерва национальных сборных команд по видам спорта, в том числе по гребле академической. Практика показывает, что существующие подходы к питанию требуют дальнейшего изучения, что и определило цель нашего исследования – совершенствование подготовки гребцов на основе изучения пищевого статуса.

Исследование проводилось на базе "Пинской СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта". В исследовании приняли участие 19 спортсменов со спортивной квалификацией от 1 разряда до мастера спорта, занимающихся греблей академической более 3 лет. Для достижения поставленной цели нами была разработана анкета.

По результатам исследования выявлено, что 60% опрошенных предъявляли жалобы на боли в пояснице и коленных суставах, появляющиеся после физической нагрузки, что согласуется с данными литературы о наличии профессиональных заболеваний у гребцов [Ошибка! Источник ссылки не найден.,0]. 44,4% опрошенных указывали продолжительность сна до 7 часов в сутки и 5,6% гребцов уделяли сну 6 часов в сутки, что могло отрицательно сказываться на выработке соматотропного гормона, активно участвующем в обменных процессах.

33,3% опрошенных гребцов придерживались 5-разового приема пищи, 55,6% считали достаточным прием пищи 3-4 раза в день. По результатам обследования выявлено, что 27,8% спортсменов четко соблюдают нормы соотношения белков, жиров и углеводов и просчитывают каждый съеденный кусок пищи не только в соревновательном, но и в тренировочном периоде. 33,3% испытуемых иногда соблюдают, а 38,9% - вообще не соблюдают рациональное соотношение указанных веществ.

Из данных опроса было выявлено, что 90% гребцов на завтрак употребляют кашу, вареные яйца и сладкий чай. 12% исследуемых ответили, что на завтрак пьют только кофе и больше ничего.

По данным исследования во время тренировки большинство (78,2%) выпивают около 1,5-2 литров жидкости. 5,4% исследуемых во время тренировки жидкость не употребляют вообще. Остальные выпивают более 3 литров за одну тренировку.

82% испытуемых ответили, что часто испытывают стрессовые состояния, состояние усугубляется именно в предсоревновательный период. Лишь 22,2% опрошенных прибегают к помощи психологов, в то время как большинство спортсменов считают это "пустой тратой времени".

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают особенности формирования пищевого поведения гребцов, требующих профессиональной коррекции, повышения информированности самих спортсменов и их тренеров по вопросам питания, а также необходимость постоянного контроля для повышения спортивной успешности.

Список использованных источников

1. Воробьева В.М. Роль факторов питания при интенсивных физических нагрузках спортсменов / Воробьева В.М., Шатнюк Л.Н., Воробьева И.С., Михеева Г.А., Муравьева Н.Н., Зорина Е.Е., Никитюк Д.Б. // Вопросы питания. – 2011. – Том 80. – № 1. – С. 70 – 77.
2. Дзгоева, Ф. Х. Питание при занятиях спортом // Ожирение и метаболизм. – 2013. - №2 (10). – С. 49-53.
3. Ибодуллаева, Д. Социальная значимость занятий академической греблей // Международный научный журнал «Инновационная наука» – 2018. – №3. – С.74-75.
4. Иванчикова, Н.Н. Особенности адаптации организма гребцов-академистов высокой квалификации к тренировочным нагрузкам в зависимости от объемов работы в различных зонах энергообеспечения: автореф.дисс. ... канд. биол. наук. М., 2012. – 23с.
5. Камалова, Ш.Х., Особенности питьевого режима юных спортсменов до тренировки и в ходе тренировочного процесса с учетом различных видов спорта // Сборник статей XII Международной научно-практической конференции: в 2 ч. – 2018. – С. 202-205.
6. Коваленко С., Питьевой режим в спорте // Вестник Казахского Национального медицинского университета. – 2012. – №10. – С. 3–5.